Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

MEDIUM MEDICAL

SUCUL DE ȚELINĂ

CEL MAI PUTERNIC REMEDIU AL EPOCII NOASTRE CARE VINDECĂ MILIOANE DE OAMENI DIN ÎNTREAGA LUME

ANTHONY WILLIAM

Traducerea din limba engleză: Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2020

Libris .RO
Respect pentru oameni și cărți

CUPRINS

Capitolul 1 De ce tocmai sucul de țelină? 1
Capitolul 2 Beneficiile sucului de țelină 11
Capitolul 3 Alinarea simptomelor și afecțiunilor de care suferi 25
Capitolul 4 Cum trebuie consumat eficient sucul de țelină 79
Capitolul 5 Cura de detoxificare cu suc de țelină 105
Capitolul 6 Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare 111
Capitolul 7 Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri 123
Capitolul 8 Alte recomandări terapeutice 139
Capitolul 9 Alternative la sucul de țelină 147
Capitolul 10 O mișcare pentru vindecare 153

Index 163
Mulțumiri 177
Despre autor 181

Libris.RO

CAPITOLUL 1

Respect pentru oameni și cărți

De ce tocmai sucul de țelină?

Sucul de țelină[1] ajută milioane de oameni să se vindece.

Pe bune? Sucul de țelină? – probabil că te gândești, dacă nu ai auzit deja zvonurile, sau chiar dacă le-ai auzit.

Da, pe bune! Sucul de țelină!

Leguma aceea care nu se remarcă prin nimic special și care se vestejește în frigiderul meu?

Corect. Această plantă din categoria celor medicinale și aromatice (da, la fel ca pătrunjelul, mărarul sau leușteanul), subestimată și ignorată de foarte mulți oameni, pe care o cunoști eventual din salata de ton, din umplutura pentru curcan sau din desertul care le place copiilor, „Furnici pe o creangă"[2], este infinit mai benefică decât realizează marea majoritate a oamenilor, dacă știi cum să te folosești de ea.

Decenii la rând le-am recomandat clienților mei să bea suc de țelină, spunându-le că acesta reprezintă un elixir terapeutic fără egal. Indiferent dacă doreau un remediu pentru o afecțiune sau dacă aveau nevoie de un tonic secret pentru a-și redobândi energia și lumina interioară, sucul de țelină s-a dovedit a fi răspunsul pentru foarte multe rugăciuni ale lor. De-a lungul acestor decenii, am avut literalmente privilegiul de a asista personal la schimbarea în bine a vieții lor în urma consumului de suc de țelină.

Atunci când mi-am publicat prima carte referitoare la sănătate, *Medium Medical,* am început să le împărtășesc și mai multor oameni vestea cea bună referitoare la sucul de țelină. De atunci am vorbit despre el în toate cărțile mele, efectele sale fiind atât de versatile încât le-am considerat relevante indiferent de subiectul tratat. Comunitatea care a devenit adepta revelațiilor mele m-a uimit prin punerea foarte riguroasă în aplicare a acestei învățături. Descoperind personal că sucul de țelină chiar dă rezultate, membrii acestei comunități au început să răspândească la rândul lor vestea mai departe, de-a lungul întregului glob, iar mărturiile celor care s-au vindecat au devenit și mai numeroase. Zeci de mii de oameni au început să posteze pe Internet fotografii ale lor înainte și după începerea consumului de suc de țelină, afișându-și astfel pielea mai netedă, ochii mai strălucitori, corpul mai puternic și vitalitatea regenerată. Dacă vei privi aceste fotografii, ele te vor uimi cu siguranță. Poveștile din spatele lor sunt însă și mai ieșite din comun, multe

[1] Autorul face referire la Apio (cuvânt care înseamnă țelină în limba italiană), o varietate foarte bogată în suc și aproape deloc amară. Țelina românească este foarte săracă în suc, iar gustul ei este neplăcut de amar. (n. tr.)

[2] Desert care îi amuză pe copii. Aceștia aranjează singuri pe o tulpină de țelină – artistic – unt de arahide și stafide.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

dintre ele descriind felul în care sucul de țelină le-a salvat viața celor care au început să îl consume în mod regulat. Foarte mulți oameni care s-au luptat cândva cu boala și care între timp s-au vindecat au continuat să își încurajeze pe această cale prietenii, dar și pe străini. A început astfel o veritabilă mișcare la nivel internațional.

Dată fiind această atenție de care are parte la ora actuală sucul de țelină, am putea crede că avem de-a face doar cu un trend de moment, care astăzi este și mâine nu va mai fi. Doresc să te asigur însă că acest trend nu va trece, căci nu a apărut din motive publicitare, la fel ca marea majoritate a trendurilor legate de sănătate, ci pentru că oamenii care consumă suc de țelină se vindecă cu adevărat! Sucul de țelină a devenit chiar mai util la ora actuală decât atunci când am început să îl recomand pentru prima dată, cu mulți ani în urmă. Peste alte câteva decenii, el va deveni încă și mai important. Dacă vei lăsa această carte deoparte și o vei relua peste câțiva ani, ea va continua să conțină un mare adevăr vindecător de care ai nevoie. Nicio altă teorie referitoare la dietă și la nutriție nu îl va putea detrona vreodată. Consumul sucului de țelină va rămâne o acțiune esențială pe care o vei putea integra în viața ta pentru a te bucura de o stare mai bună de sănătate și de vitalitate, indiferent când vei face acest lucru. Alte trenduri legate de sănătate apar și dispar deoarece nu oferă niciodată răspunsuri autentice la întrebările oamenilor. Trendul legat de sucul de țelină este cu totul altceva: el reprezintă un adevăr etern și durabil!

ORIGINEA SUCULUI DE ȚELINĂ

Prima dată când vocea lui Dumnezeu mi-a indicat să recomand sucul de țelină a fost în anul 1975, pentru a reduce o inflamație care cauza o durere de spate a unei rude care căzuse pe scări. Nimeni nu mai auzise vreodată la vremea aceea de acest remediu. De asemenea, îmi amintesc foarte clar că l-am recomandat unui prieten de familie în anul 1977, pentru un caz extrem de sever de reflux acid gastric.

Când aveam 13-14 ani, am lucrat la un supermarket local. Le-am oferit atunci consultații legate de sănătate tuturor celor care mi le-au cerut, conducându-i personal la diferite rafturi ale magazinului pentru a-și putea cumpăra produsele agricole de care aveau nevoie. Șeful meu m-a întrebat atunci ce produs i-ar putea ajuta cel mai mult pe toți acești oameni. „Ei bine, i-am răspuns, aș avea nevoie de un storcător." Șeful a achiziționat imediat un storcător.

Ori de câte ori aveam un client care suferea de o boală – indiferent dacă era vorba de artrită, gută, diabet, afecțiuni gastrointestinale sau alte simptome și afecțiuni – luam imediat o tulpină de țelină, o spălam, îi storceam sucul și i-l ofeream pe loc, nediluat, persoanei cu probleme. De regulă îmi propuneam să obțin 500 ml de suc (numărul magic!), și îi dădeam clientului să bea acest remediu natural chiar acolo, între rafturile magazinului. Dacă persoana era sensibilă la sucul de țelină, îi dădeam să bea doar o gură două, apoi, după ce își continua cumpărăturile, încă o gură două, și așa mai departe, până când termina de băut întreaga cantitate (eventual îi dădeam diferența la pachet, pentru a o termina în mașină sau acasă). Șeful meu nu cerea alt tarif decât prețul tulpinii de țelină, pe care clienții trebuiau să o plătească la casă. Când ieșeau pe ușa magazinului, mulți dintre ei simțeau deja o ușurare a simptomelor lor.

Am auzit atunci de nenumărate ori aceeași întrebare: „Ai ceva care să îi îndulcească puțin gustul?" Foarte mulți oameni nici măcar nu auziseră la acea vreme de storcătoarele de sucuri. De aceea, conceptul de suc proaspăt de legume (ca să nu mai vorbim de cel de suc de țelină proaspăt) le era complet străin. Clienții care auziseră de sucurile stoarse își doreau amestecarea sucului de țelină cu cel de morcovi, mere sau sfeclă, pentru a-i amplifica puțin savoarea. Le răspundeam însă întotdeauna: „Dacă amestecăm sucul cu altele, acest lucru va interfera cu procesul de vindecare, căci întregul mecanism terapeutic se bazează pe sărurile de sodiu ale sucului de țelină." (Vei afla în scurt timp mai multe informații referitoare la aceste săruri.)

Libris.RO Respect pentru oameni și cărți

Uneori, părinții le dădeau suc de țelină inclusiv copiilor lor. Spre exemplu, dacă venea la mine o mamă cu un copil care tușea, îi aduceam niște suc de țelină, pe care mama i-l dădea copilului să îl bea. Părinții aveau încredere în mine, căci se convinseseră ei înșiși că remediile mele dădeau rezultate. Sucul de țelină era în mod particular un remediu atât de puternic încât dacă un copil țipa sau plângea după ce a mâncat foarte multe dulciuri în magazin, îi aduceam părintelui niște suc de țelină ca să i-l ofere copilului său. Băutura îl calma imediat pe copil, făcându-l din nou fericit, prin simplul fapt că îi stabiliza acestuia glicemia (funcționează în ambele sensuri, și pentru hiperglicemie și pentru hipoglicemie).

De bună seamă, eram nevoit să spăl tot timpul storcătorul, pentru a putea face din ce în ce mai mult suc de țelină. Dat fiind că îmi petreceam aproape tot timpul oferindu-le cumpărătorilor consultații, șeful meu s-a văzut nevoit să dea altcuiva sarcina mea, de a aproviziona rafturile cu mărfuri. Acest lucru nu l-a deranjat însă deloc, căci vânzarea tulpinilor de țelină a crescut până la cer!

După ce am ajuns la maturitate, am început să țin conferințe în magazinele naturiste din diferite părți ale țării. Vorbeam atunci în fața unor audiențe alcătuite din 50-500 de oameni, cărora le vorbeam despre puternicele beneficii terapeutice ale sucului de țelină nediluat. Ne aflam deja prin anii '90. Foarte puțini oameni aveau la acea vreme storcătoare acasă la ei, așa că îi învățam cum să își prepare un astfel de suc într-un blender, lichefiind țelina tocată și apoi storcând-o cu o strecurătoare. Dacă cineva nu avea acasă niciun storcător, niciun blender, îi recomandam să mestece pur și simplu tulpina de țelină și să scuipe în final pulpa (fibrele). Deși nu era același lucru, căci nimeni nu poate mesteca atât de multă țelină, era totuși mai mult decât nimic. Ca să evite oboseala maxilarelor, le recomandam acestor oameni să mestece o tulpină de țelină de-a lungul întregii zile.

Ori de câte ori începeam să vorbesc despre sucul de țelină, ascultătorilor mei le cădea literalmente falca! Între sucurile de legume, cel de țelină nu era nici pe departe cel mai popular. Oamenii preferau de departe sucul de morcovi, sfeclă și mere, amestecat uneori cu un castravete și – cu puțin noroc – cu câteva tulpini de țelină. Consumul sucului simplu de țelină nu părea să aibă nicio noimă pentru oameni. De fapt, mulți dintre ei nici măcar nu considerau că acesta poate fi băut!

Un plus era faptul că oamenii începuseră în acei ani să audă de faptul că țelina ar fi un aliment sănătos, dacă este adăugat în salate și în supe. Unii vorbeau chiar de supa de țelină și morcovi pe care obișnuia să o prepare pe timpuri bunica lor. Alții auziseră chiar de istoria medicinală străveche a țelinii, deși doresc să precizez că atunci când se vorbește despre folosirea țelinii de către diferite culturi de-a lungul istoriei lor, se face de regulă referire la *rădăcina* de țelină, care este o plantă complet diferită de varietatea crescută în mod special pentru tulpina ei. Așa este: rădăcina de țelină și tulpinile de țelină *(apio)* sunt două plante diferite din aceeași familie. Rădăcina de țelină nu merită să fie stoarsă, întrucât substanțele nutritive din ea nu pot fi folosite de către organism decât prin fierbere. În starea ei crudă, ea este digerată destul de greu. Pe de altă parte, odată fiartă, ea nu mai poate oferi beneficiile sucului de țelină (obținut din stoarcerea tulpinilor crude).

Așadar, oamenii aveau concepții diferite legate de țelină (deși, să fim sinceri, foarte puțini dintre ei se gândeau câtuși de puțin la aceasta!), dar ideea de a-i stoarce *sucul* și de a-l bea nu trecuse practic prin mintea nimănui atunci când am început să vorbesc eu despre acest lucru. Practic, țelina și sucul de țelină sunt două concepte diferite, cu semnificații diferite. Sucul proaspăt de țelină nu a fost niciodată folosit ca un remediu medicinal, și în orice caz nu în doza recomandată de mine. Dacă cineva storcea o tulpină de țelină, el făcea de regulă acest lucru pentru simplul motiv că aceasta se veștejea în frigiderul său și nu dorea să se strice complet. Cel mai probabil, el adăuga oricum niște morcovi sau un măr la sucul respectiv.

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Prin urmare, atunci când am început să le recomand oamenilor suc de țelină, am fost întâmpinat cu o doză masivă de scepticism. Cei mai mulți dintre oameni se grăbeau să mă întrebe: „Ai spus suc de... țelină?" Oamenii erau atât de convinși că țelina nu poate fi consumată decât sub formă de bucățele înmuiate într-un sos sau ca un ingredient pentru alte feluri de mâncare încât părea aproape imposibil să pot convinge pe cineva că sucul de țelină nediluat și neamestecat cu alte sucuri ar putea avea o putere terapeutică atât de mare. Îndeosebi medicii și ceilalți practicanți din domeniul sănătății se grăbeau să respingă această idee, considerând-o absurdă.

Pe de altă parte, rezultatele pe care începeam să le văd la oamenii care consumau totuși acest suc erau din ce în ce mai impresionante. În acea perioadă călătoream foarte mult, arătându-le în continuare oamenilor cum să prepare suc de țelină în magazinele naturiste locale, în supermarketuri, în cinematografele mici și chiar în subsolurile bisericilor, răspândind astfel mesajul referitor la puterile vindecătoare ale acestuia pentru toate bolile de care sufereau, la care adăugam – desigur – și celelalte informații pe care le-am împărtășit în cărțile mele din seria „Medium Medical".

După o astfel de demonstrație pe care am făcut-o la începutul anilor '90 referitoare la modul de procesare și stoarcere a tulpinilor de țelină pentru a le obține sucul, în timpul căreia am ținut inclusiv o prelegere referitoare la puterile terapeutice ale acestuia, o tânără de 20 și ceva de ani s-a apropiat de mine.

– Am probleme cu dependența, mi-a spus ea. Am tendința de a deveni dependentă de absolut orice. Am o personalitate înclinată către dependență.

– În acest caz, doresc să bei un litru de suc de țelină, o dată pe zi, i-am spus.

O lună mai târziu m-am întors în acel magazin naturist pentru a ține o altă prelegere. În mulțimea alcătuită din 80-90 de persoane se afla inclusiv tânăra de dinainte, care m-a abordat din nou:

– Îți mai aduci aminte de mine? m-a întrebat ea.

– Da, aveai o problemă legată de dependență, i-am răspuns. Cum te mai simți?

– M-ai vindecat de dependențele mele, mi-a spus.

– Chiar așa?

– Da. Mi-ai spus atunci să beau suc de țelină.

– *Sucul de țelină* te-a vindecat de dependențele tale, i-am răspuns. Continuă să îl bei.

– Până acum nu mi s-a întâmplat niciodată să trăiesc o lună întreagă fără să mă lupt cu o dependență sau alta, încă de când eram mică. Nu o să încetez niciodată să beau suc de țelină!

De-a lungul anilor, am descoperit că sucul de țelină are într-adevăr o capacitate cu totul specială de a întrerupe cercurile vicioase. Indiferent dacă cineva este dependent de dulciuri, prăjituri și fursecuri, de supraalimentație în general, de drogurile recreaționale, de medicamentele cu prescripție medicală, de mânie, fumat sau de orice altceva, cel mai adesea la baza dependenței sale stă o stare de anxietate sau de depresie. Invers, dacă dependența nu a fost generată de o astfel de stare de anxietate sau de depresie, ea va conduce cu siguranță la aceasta. Tiparul gândurilor și sentimentelor negative care conduc la anumite comportamente, ce conduc apoi la rândul lor la gânduri și sentimente negative, poate părea de neoprit. Sucul de țelină i-a ajutat însă pe cei cărora li l-am recomandat să întrerupă acest cerc vicios, eliberându-se astfel simultan de dependență, anxietate și depresie, și redobândindu-și autocontrolul.

De bună seamă, existau întotdeauna și oameni care se îndoiau. Le puteam vedea privirile în timpul prelegerilor mele, care spuneau adeseori: *„Țelină? Chiar așa? Cum ar putea fi posibil? Țelina nu este bună de nimic!"* Unii râdeau. (Chiar și astăzi mi se întâmplă uneori să asist la astfel de reacții, deși este tot mai greu să râzi de sucul de țelină în condițiile în care din ce în ce mai mulți oameni își fac publice poveștile legate de vindecare.) Alți participanți la prelegerile mele sau care mă vizitau la birou nu

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

manifestau nicio dorință de a renunța la sucul de morcovi sau la medicamentele cu prescripție medicală.

Existau și oameni deschiși la minte, care îmi spuneau:

– Sunt bolnav. Am trecut prin iad. Mă simt atât de rău încât abia mă mai țin pe picioare.

Adevărul este că atunci când cineva se simte foarte rău, el este dispus să încerce orice, inclusiv multe lucruri pe care nu le-ar fi încercat niciodată în mod normal.

– Ce ai încercat până acum? îi întrebam.

– Totul. Nimic nu a dat rezultate. Sunt dispus să încerc absolut orice.

Le sugeram atunci sucul de țelină.

– Foarte bine, îmi spuneau aceste suflete curajoase. Mă îndoiesc că va da rezultate și probabil că nu îi voi putea suporta gustul, dar încercarea moarte n-are.

Dorința de vindecare a oamenilor este atât de mare încât mulți dintre ei sunt dispuși să doboare orice barieră, încercând remedii neconvenționale și chiar sisteme de convingeri alternative legate de sănătate, numai pentru a se simți mai bine. În cazul celor care au încercat sucul de țelină, răsplata a fost enormă. Oamenii care au respectat liniile directoare pe care le vei găsi descrise în această carte, bând 500 ml de suc de țelină pe stomacul gol în fiecare zi, au fost aproape șocați de ceea ce li s-a întâmplat în consecință. Foarte mulți dintre ei au început să se vindece, experimentând o stare de bunăstare mai mare decât și-ar fi imaginat vreodată că mai este posibil pentru ei. Am continuat să recomand astfel an după an acest remediu secret pentru restaurarea stării de sănătate. Spre sfârșitul anilor '90 văzusem deja mii de cazuri de oameni care au ajuns să se simtă mai bine în urma consumului de suc de țelină. Practic, nu exista simptom, condiție medicală, boală, afecțiune sau dezechilibru interior care să nu poată fi alinate cu ajutorul sucului de țelină. Una peste alta, nu am fost dezamăgit niciodată.

Pe măsură ce au trecut anii, am continuat să le recomand oamenilor să bea suc de țelină. Între timp, comunitatea celor care credeau în revelațiile Mediumului Medical creștea de la o zi la alta. Storcătoarele și barurile în care se serveau sucuri proaspăt stoarse au devenit din ce în ce mai populare, ușurând enorm producerea sucului de țelină. Între perioada în care am început să le recomand pentru prima dată oamenilor sucul de țelină când eram copil și anul 2015, când am început să public cărți, am oferit sfaturi legate de sănătate unor sute de mii de oameni, unul din principalele remedii recomandate fiind de fiecare dată sucul de țelină, care i-a ajutat pe foarte mulți dintre ei să se vindece.

După apariția cărților din seria „Medium Medical", numărul membrilor comunității noastre a crescut dramatic. Sucul de țelină a fost dintotdeauna unul dintre principalele remedii pe care li le-am recomandat oamenilor, așa că am continuat să vorbesc despre el în fiecare carte a mea, indiferent de subiectul ei (atât de versatil și de vital este acest ingredient). Acum că tehnologia a avansat considerabil, cititorii care au citit despre el și l-au încercat și-au putut posta pe Internet poveștile legate de sănătate, inspirându-i astfel pe alții. Pe măsură ce numărul celor dispuși să încerce sucul de țelină s-a amplificat, a crescut și numărul celor care și-au împărtășit public experiența, și astfel mișcarea băutorilor de suc de țelină a continuat să se amplifice la rândul ei.

Subit, tot mai mulți oameni din întreaga lume au început să ceară suc de țelină prin baruri și restaurante. Barmanii au rămas șocați: „Suc de țelină simplu?" Deși erau obișnuiți să prepare cele mai variate combinații de sucuri, așa cum au procedat ani la rând, ei nu mai auziseră niciodată până acum ca cineva să ceară suc de țelină simplu, și nu puteau înțelege de ce ar face cineva așa ceva! La rândul lor, supermarketurile au început să vândă din ce în ce mai multe tulpini de țelină, pentru cei care doreau să își prepare singuri acest suc acasă. Șefii raioanelor de produse agricole au rămas la fel de năuciți să constate această explozie „alarmantă" a cererii de țelină! Realitatea este că sucul de țelină a continuat să dea rezultate, așa că cererea a crescut în mod proporțional.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

La ora actuală sucul de țelină a ajuns în sfârșit în atenția tuturor, în mod oficial, iar motivul este unul singur: el dă rezultate. Sucul de țelină poate fi găsit astăzi în meniurilor tuturor barurilor și restaurantelor din lume, iar numărul articolelor care se scriu despre el crește de la o zi la alta. Deși este extrem de îmbucurător faptul că un număr din ce în ce mai mare de oameni beneficiază de pe urma consumului de suc de țelină, odată cu această popularitate s-a amplificat și dezinformarea. Prin urmare, a devenit din ce în ce mai greu ca cei care doresc informații să știe ce să creadă și ce nu în legătură cu sucul de țelină, și în ce sfaturi și recomandări să își investească încrederea. Scopul pe care mi l-am propus prin publicarea acestei cărți este de a prezenta un ghid cât mai clar al folosirii corecte a sucului de țelină, conform indicațiilor pe care le-am primit de la sursa primordială, răspunzând astfel cât mai multor întrebări și acoperind ca niciodată până acum toate beneficiile sucului de țelină, astfel încât să înțelegi cât mai clar cum trebuie folosit el în mod corect.

RECONSIDERĂ-ȚI OPINIA LEGATĂ DE ȚELINĂ

Înainte de a trece la uimitoarele beneficii ale sucului de țelină și la indicațiile absolut esențiale pentru ca eficiența lui să devină maximă, aș dori să vorbim puțin despre țelină în general. Această plantă nu are o reputație dintre cele mai grozave. De bună seamă, oamenii o consideră utilă, fie ca un suport pentru untul de arahide și stafide, fie ca un ingredient crocant la salata de ouă, fie ca unul aromat pentru supa de legume, fie ca o garnitură pentru carnea de bizon sau lângă un cocteil Bloody Mary. Am auzit cu toții de supermodelele care consumă bucățele de țelină pentru a-și ține greutatea sub control. În linii mari, noi o considerăm o plantă relativ sănătoasă, îndeosebi pentru că este foarte săracă în calorii și cât de cât hrănitoare (mai ales dacă am avut norocul să avem o bunică ce ne făcea în copilărie supă de legume cu țelină). Cu toate acestea, dacă am face parte integrantă dintr-un grup special care a primit sarcina de a depista cel mai bun remediu natural din lume, cel mai probabil ne-am afunda în junglă, fără să ne gândim nici măcar o secundă la banala țelină din grădina noastră. Și totuși, aceasta este unul din cele mai bune remedii pe care ni le-a oferit planeta pe care trăim.

Sunt conștient că foarte multor oameni li se pare greu de crezut că sucul de țelină ar putea avea beneficii atât de mari, căci au trecut de mii de ori pe lângă acele tulpini verzi din supermarketuri fără să le bage în seamă. Dat fiind că marea majoritate a rețetelor nu cer decât o tijă sau două dintr-un mănunchi, cei mai mulți dintre oameni uită complet de ele, întrucât nu par un ingredient cu adevărat necesar. În aceste condiții, cum ar putea fi taman *țelina* superalimentul nedescoperit până acum!? Și totuși, ea este un aliment *miraculos* nedescoperit. Chiar dacă optezi pentru a privi țelina ca pe un ingredient secundar și lipsit de importanță, fără să îi înțelegi valoarea și ceea ce poate face pentru tine, sucul ei te poate ajuta la fel de mult. Singura problemă ar fi că cel mai probabil ai renunța prea curând la el, și cum te-ar putea ajuta el dacă nu ești dispus să îi acorzi o șansă reală? Dacă ți se pare că țelina este prea nesemnificativă pentru a-i da o șansă, află că îți refuzi singur propriul proces de vindecare. Dacă te gândești la ea doar ca la un ingredient ușor iritant din salata de ton, tu ratezi practic o oportunitate absolut esențială.

Dacă dorim să încercăm sucul de țelină de mai multe ori, nu doar o dată sau de două ori în viață, este extrem de important să privim țelina cu alți ochi, ca pe o plantă cu un potențial terapeutic uriaș, care are capacitatea de a ne conduce către o stare de sănătate mult mai bună. Lipsa de respect pe care i-o acordăm țelinii echivalează practic cu o lipsă de respect față de propriul nostru proces de vindecare, și acest lucru nu este deloc corect. Noi suntem învățați de mici să ne manifestăm respectul față de noi înșine și față de ceilalți oameni, lucru care arată că suntem bine crescuți. Respectul suprem îl merită însă această plantă miraculoasă și

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

atotputernică, întrucât atunci când i-l acordăm, noi spunem practic că „dorim să ne vindecăm", ba mai mult decât atât, că „dorim ca toți cei dragi să se vindece".

Pare ușor ca cineva care se consideră sănătos să dea dovadă de scepticism sau să respingă sucul de țelină. Dacă faci parte integrantă din această categorie și nu consideri că ai nevoie de suc de țelină în viața ta, respectă cel puțin poveștile celor care s-au vindecat cu ajutorul lui. Gândește-te la toți cei care au suferit vreodată și cărora sucul de țelină le-a salvat viața. Nu cădea în capcana convingerii că este doar un suc între altele. Gândește-te la toți oamenii care au suferit de o boală cronică și care s-au vindecat în urma consumului de suc de țelină, ori la cei care și-au salvat copiii, alți membri de familie sau prietenii de la moarte. Gândește-te la toți cei care s-au folosit de sucul de țelină pentru a-și inversa diferite afecțiuni oribile ale pielii, migrene terifiante sau o stare de oboseală epuizantă care îi împiedica să trăiască efectiv. Păstrează-ți inima deschisă și gândește-te la toți cei care consumă suc de țelină pentru a se vindeca.

Nimeni nu dispune de o garanție că nu se va îmbolnăvi vreodată ori că nu va veni o zi în care va manifesta un simptom sau altul. Noi ne naștem în această lume având deja în corp diferite toxine și agenți patogeni, și continuăm să fim expuși zilnic altor toxine și agenți patogeni. Oricât de mult am practica gândirea pozitivă, încercând să atragem numai armonie și lucruri bune în viața noastră, noi nu putem controla întotdeauna diferitele obstacole care încearcă să ne deturneze de pe calea pe care pășim. Uneori, noi călcăm într-o groapă, ne împiedicăm și cădem. În astfel de cazuri, sucul de țelină devine cel mai bun aliat al nostru pentru a ne recupera. Nu uita așadar că această legumă stă smerită pe raftul ei, așteptându-te să o descoperi pentru a te putea ajuta să îți recuperezi starea de sănătate. Încă și mai bine, folosește sucul de țelină pentru a *preveni* orice fel de boală sau de simptom. Faptul că nu te simți rău în momentul de față nu înseamnă automat că nu suferi de nicio boală. Este păcat să aștepți până când respectiva boală va intra în faza ei critică, poate peste câțiva ani de acum înainte, pentru a descoperi în sfârșit valoarea terapeutică a sucului de țelină. Gândește-te că recuperarea va fi mult mai dificilă în acel punct. Tu te poți folosi chiar acum de sucul de țelină, ca de un instrument preventiv și ca de o modalitate importantă de a-ți prezerva starea de sănătate fizică și mentală, protejându-ți astfel viața. Dacă vei începe chiar de astăzi să îl consumi zilnic, tu îți vei putea prelungi considerabil viața, și orice moment suplimentar contează. Sucul de țelină este unul dintre cele mai importante instrumente care te pot ajuta să îți atingi potențialul maxim, simțindu-te în putere și plin de vitalitate. Acordă-i așadar o șansă, și te asigur că te va ajuta așa cum nimeni și nimic nu a făcut până acum.

Această plantă măreață te poate ajuta să te vindeci mai mult decât orice remediu-minune descoperit vreodată în Bazinul Amazonului. Ea se află deja în fața ta. Țelina este miracolul care te-a așteptat dintotdeauna cu răbdare pe rafturile supermarketurilor, sperând să îi vină momentul și să își poată îndeplini menirea vindecătoare pe care a avut-o dintotdeauna. Tot ce trebuie să faci în această direcție este să o remarci, să o cumperi, să îi storci sucul și să îl consumi pe stomacul gol. (Nu uita acest lucru: ori de câte ori vorbim despre sucul de țelină, noi vorbim exclusiv despre sucul de țelină pur, nediluat, consumat pe stomacul gol. Până când vei ajunge la sfârșitul acestei cărți, vei înțelege perfect de ce.) A sosit în sfârșit momentul ca sucului de țelină să fie recunoscută puterea de a te ajuta să înflorești și să prosperi de-a lungul vieții tale.

CUM TREBUIE CITITĂ ACEASTĂ CARTE

Cartea de față a fost special concepută pentru a declanșa o mișcare la nivel global a băutorilor de suc de țelină și pentru a stinge astfel incendiul simptomelor și bolilor cronice. Scopul

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

ei este de a asigura un instrument valid și eficient miliardelor de oameni de pe planetă care suferă de probleme cronice de sănătate (pe termen lung). Așa este: numărul acestora se ridică la ordinul miliardelor. Și nu vorbim doar de o jumătate a populației globului. Trei sferturi din umanitate suferă la ora actuală de cel puțin un simptom persistent sau de o afecțiune medicală, iar sfertul rămas va dezvolta astfel de simptome și de boli dacă umanitatea va continua să meargă pe traiectoria sa actuală. Fără o intervenție, în scurt timp toți oamenii de pe această planetă vor suferi de o problemă cronică de sănătate sau alta. Cea mai bună intervenție în această direcție este chiar sucul de țelină. El reprezintă acel prim pas extrem de accesibil pe care îl poate face orice om pentru a-și restabili starea de sănătate. Scopul cărții de față este de a-ți oferi răspunsuri la toate întrebările tale legate de sucul de țelină, astfel încât să te poți folosi de acest remediu pentru a-ți inversa bolile cronice, pentru a-ți proteja prietenii și familia de orice boală și pentru a le oferi celor dragi posibilitatea de a-și inversa la rândul lor bolile de care suferă deja.

Pentru început vom vorbi, chiar în capitolul următor, despre beneficiile sucului de țelină. Cu această ocazie, vei afla de ce are sucul de țelină o valoare terapeutică atât de mare. Vei putea citi aici despre sărurile agregate de sodiu care combat agenții patogeni, despre enzimele care ușurează digestia, despre hormonii de origine vegetală care echilibrează sistemul endocrin, despre vitamina C care stimulează sistemul imunitar, și despre multe altele. Descoperirea acestor substanțe nutritive pe care le conține sucul de țelină te va stimula și mai mult să îl integrezi în dieta ta. Înțelegerea necesităților organismului tău și a manierei în care îl poți ajuta să se vindece singur va activa automat acest proces de autovindecare.

Dacă ai probleme cu un anumit simptom, cu o boală sau cu un alt necaz legat de sănătate, vei fi cu deosebire interesat de capitolul 3, intitulat „Alinarea simptomelor și afecțiunilor tale". Vei găsi aici informații referitoare la cauzele reale ale multor zeci de probleme de sănătate și vei afla în ce fel contribuie sucul de țelină la alinarea fiecăreia dintre ele. Așa cum îmi place să repet adeseori, rezolvarea misterului blocajului care te-a împiedicat să mergi înainte poate juca un rol decisiv în ocolirea lui, ajutându-te să îți vezi de drum.

Capitolul 4, intitulat „Cum trebuie consumat eficient sucul de țelină", conține instrucțiunile de care ai nevoie pentru a prepara corect sucul de țelină, îți spune ce cantitate trebuie să bei și când trebuie să faci acest lucru, oferindu-ți inclusiv indicații referitoare la consumul sucului de țelină de către copii. Spre exemplu, dacă vei bea când și când câte o gură de suc de țelină, acest lucru nu va avea un efect notabil asupra stării tale de sănătate, chiar dacă te va ajuta într-o mică măsură. Organismele celor mai mulți dintre oameni sunt atât de încărcate cu toxine încât consumul sporadic al unor doze mici de suc de țelină nu îi va ajuta prea mult pe aceștia. Este important să respecți cu precizie dozele și perioadele recomandate pentru consumul sucului de țelină, pe care le vei găsi în acest capitol. Iar acesta este doar începutul. Capitolul 4 conține foarte multe alte sfaturi și recomandări, inclusiv cum poți integra sucul de țelină în rutina exercițiilor fizice pe care le practici și a suplimentelor alimentare pe care le consumi, indicații referitoare la alegerea unui storcător, dacă este bine să bei suc de țelină în cazul în care ești o femeie însărcinată sau alăptezi la sân, de ce trebuie să separi sucul de țelină de fibre pentru a-i descătușa potențialul terapeutic și de ce este atât de important să bei sucul de țelină pe stomacul gol. Prin urmare, acest capitol reprezintă o resursă informativă extrem de importantă, așa că merită să îl recitești din când în când.

Ajungem astfel la cura de detoxificare cu suc de țelină din capitolul 5. Dacă îți dorești un mecanism simplu care să te ajute să beneficiezi la maxim de sucul de țelină, pașii zilnici recomandați în acest capitol te vor ajuta enorm în această direcție. Această cură de purificare amplifică efectele curei de purificare a ficatului pe care am descris-o în cartea mea anterioară, *Vindecarea ficatului;* prin urmare, dacă

Libris.RO

ai încercat deja acea cură, pașii recomandați acum ți se vor părea absolut naturali.

În capitolul 6, intitulat „Răspunsuri referitoare la procesul de vindecare și de detoxificare", vei găsi (așa cum îi spune și numele) diferite răspunsuri la întrebările cele mai frecvente pe care și le pun foarte mulți oameni, cum ar fi durata perioadei de care are nevoie sucul de țelină pentru a produce o diferență în starea noastră de sănătate și în ce fel ne afectează el organismul atunci când îl consumăm. Există foarte multe concepții greșite în această privință, așa că este important să înțelegem cum trebuie să interpretăm reacțiile organismului nostru la sucul de țelină. Îndeosebi atunci când oamenii încep să consume pentru prima dată suc de țelină, ei pot experimenta anumite reacții vindecătoare pe măsură ce sucul începe să ucidă microorganismele și să le purifice organismul. Spre exemplu, unii pot percepe un gust ciudat în gură, un miros neplăcut emanat de corpul lor sau nevoia de a urina mai frecvent. Aceste simptome nu trebuie să îi împiedice să continue să consume suc de țelină. Pe de altă parte, dacă nu experimentezi simptome vindecătoare, nu înseamnă că trebuie să întrerupi cura cu suc de țelină. Acest capitol te ajută să îți înțelegi mai bine propriul proces de vindecare, astfel încât să îl poți susține mai eficient.

În capitolul 7, intitulat „Zvonuri, motive de îngrijorare și mituri", ne vom ocupa chiar de aceste lucruri. Mișcarea băutorilor de suc de țelină are o anumită puritate și integritate. Popularitatea sucului de țelină s-a răspândit tocmai datorită faptului că oamenii care l-au consumat au constatat că acesta i-a ajutat enorm, decizându-se apoi – cu generozitate – să răspândească vestea. Cu alte cuvinte, mișcarea s-a extins tocmai datorită rezultatelor obținute de practicanți. De bună seamă, acest lucru a produs și anumite „efecte secundare". Astfel, susținătorii trendurilor publicitare asociate cu diferite remedii finanțate pot găsi o amenințare în sucul de țelină, în timp ce cei care privesc viața cu scepticism vor privi cu o neîncredere naturală zvonurile legate de capacitățile terapeutice de excepție ale acestuia. În consecință, piața a fost deja invadată de anumite îndoieli și dezinformări legate de sucul de țelină. Scopul acestui capitol este de a adresa direct aceste chestiuni. Indiferent dacă dorești să îți lămurești anumite întrebări personale legate de sucul de țelină sau să le poți răspunde altora, apelează la acest capitol pentru răspunsuri.

Dacă urmezi o dietă la modă, cum ar fi cea săracă în carbohidrați, dieta bogată în grăsimi, cea bogată în proteine, vegană, vegetariană, keto sau paleo, ori alte terapii în care ai încredere, cum ar fi medicina ayurvedică, medicina chineză tradițională, cea convențională, cea alternativă sau cea funcțională, ceea ce trebuie să înțelegi este că sucul de țelină se combină de minune cu toate, așa că merită să îl integrezi în viața ta. Dacă îl vei consuma pe termen lung, rezultatele pe care le vei obține vor continua să se acumuleze. Dacă dorești să duci procesul de vindecare pe un nivel încă și mai înalt, poți găsi diferite idei și inspirații în capitolul 8, intitulat „Alte recomandări terapeutice". Sucul de țelină reprezintă în sine un far călăuzitor, care poate asigura primii pași necesari pentru declanșarea procesului de vindecare. Deși piața este invadată la ora actuală de cele mai variate trenduri, cure și remedii la modă, niciun alt remediu pentru sănătate nu-ți va putea oferi vreodată rezultate atât de rapide și de eficiente ca și sucul de țelină, care merge întotdeauna direct la rădăcina problemelor de care suferi. Chiar dacă este consumat de sine stătător și independent de alte terapii, el poate conduce la rezultate pozitive chiar și în viața unor oameni care au fost bolnavi timp de 10, 15 sau 20 de ani, și care nu mai sperau că s-ar mai putea simți vreodată mai bine. Pe de altă parte, el este doar unul dintre instrumentele menite să te stabilizeze și să te orienteze pe calea procesului de vindecare. Sursa care a revelat eficacitatea sucului de țelină oferă mult mai multe informații reale și eficiente legate de sănătate. Pe măsură ce sucul de țelină a intrat din ce în ce mai mult în atenția opiniei publice, el a stârnit inclusiv din ce în ce mai multă confuzie. Pe piață au apărut diferite

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

platforme care încearcă să își asume paternitatea asupra sucului de țelină, dar care ignoră (din păcate) celelalte recomandări pentru sănătate asociate cu el – cele autentice, nu trendurile și teoriile la modă. Ignorarea acestor informații reprezintă un deserviciu adus părinților, copiilor, studenților, profesioniștilor sau bunicilor care se luptă cu diagnosticul primit și care trebuie să afle ce anume îi poate ajuta să se simtă mai bine. Prin urmare, dacă îți dorești ca progresul făcut să te conducă până la recuperarea totală, tu ai nevoie inclusiv de alte informații care să îți susțină procesul de vindecare, pe lângă cele referitoare la sucul de țelină. De bună seamă, aceste informații provin de la aceeași sursă ca și cele referitoare la sucul de țelină. Acesta este scopul capitolului 8: să te călăuzească în această direcție. Este absolut imperativ să înțelegi că mișcarea băutorilor de suc de țelină a derivat de la această sursă, astfel încât să cauți aici și celelalte informații care îți pot susține procesul de vindecare, aplicându-le în viața ta.

Sunt conștient că țelina și sucul de țelină nu sunt întotdeauna disponibile. Câteodată, o furtună distruge o întreagă recoltă, sau se întâmplă să călătorești fără a avea la tine un storcător, ori să nu ai nicio sursă de suc proaspăt de țelină în imediata apropiere. Capitolul 9 îți oferă diferite alternative la sucul de țelină, pentru cazurile în care nu ai de ales. El îți prezintă diferite opțiuni care te ajută să „treci puntea" până când ajungi să ai din nou acces la o sursă de suc de țelină.

În sfârșit, dacă te întrebi în ce măsură există dovezi care susțin eficacitatea terapeutică a sucului de țelină, poți găsi o explicație referitoare la sursa din care îmi extrag eu informațiile în capitolul 10, intitulat „O mișcare pentru vindecare". Poți căuta de asemenea diferite mărturii provenite de la milioanele de oameni din întreaga lume care beau suc de țelină și care au ajuns să se simtă mai bine. Intră în contact cu ei și roagă-ți să îți spună povestea lor; citește poveștile deja publicate pe Internet sau încearcă pur și simplu acest remediu pe pielea ta. Vei găsi astfel cele mai convingătoare dovezi referitoare la eficacitatea sucului de țelină.

CEA MAI BUNĂ ABORDARE

Sucul de țelină te poate ajuta indiferent ce cale urmezi în viață. Oamenii își schimbă constant opțiunile alimentare și dietele, pe măsură ce descoperă noi protocoale și regimuri alimentare la modă, protejate de drepturi de autor, sau își urmează rutinele familiare fără a respecta vreo regulă. Indiferent ce dietă urmezi, tu poți integra în ea sucul de țelină. Aceasta este cea mai bună abordare, întrucât această alegere te va ajuta automat să te simți mai bine, fără a fi nevoit astfel să te atașezi unui sistem sau altul de convingeri.

Personal, ceea ce văd eu la cei care au integrat sucul de țelină în viața lor, dincolo de îmbunătățirile fizice evidente, este amplificarea luminii lor interioare. Reține: sucul de țelină reprezintă o rază de lumină pe care ne-o oferă tuturor planeta pe care trăim, un răspuns pentru toți cei care au renunțat să mai caute răspunsuri. Dacă nu ai mai băut până acum suc de țelină, bun venit în mișcarea noastră. Dacă ești unul dintre acei oameni care și-au adus contribuția personală la răspândirea luminii și a veștilor referitoare la sucul de țelină, îți mulțumesc. Fiecare cititor, indiferent dacă este un novice în cadrul mișcării băutorilor de suc de țelină sau un campion al acesteia, reprezintă un membru la fel de vital pentru această comunitate dornică de vindecare.

Atunci când am scris în cartea *Alimente care îți pot schimba viața în bine* că „aș putea continua să vorbesc la infinit despre beneficiile sucului de țelină pentru toate tipurile de boli, întrucât acesta reprezintă unul dintre cele mai eficiente remedii vindecătoare din toate timpurile", nu m-am jucat cu cuvintele. Și iată-ne ajunși aici, la această nouă carte, plină până la refuz cu informații referitoare la sucul de țelină, inclusiv cu foarte multe răspunsuri la întrebările tale referitoare la acesta. Sper din tot sufletul să îți pot răspunde astfel la toate întrebările potențiale.